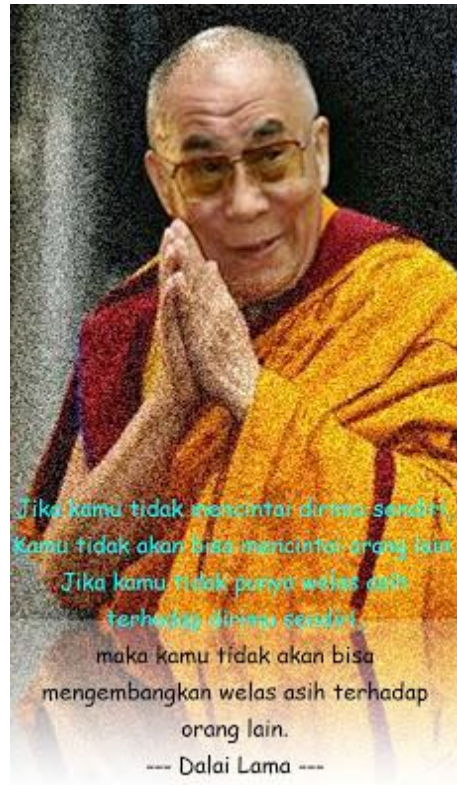


Yang Mulia Dalai Lama. [Tampilkan semua posting](#)

Rabu, 05 September 2012

MENCARI PERLINDUNGAN SEJATI.



Oleh: HH.Dalai Lama XIV

Praktik berlindung kepada Triratna merupakan praktik mendasar dalam Buddhisme, namun sangat disayangkan banyak orang yang meremehkan praktik yang sangat penting ini. Dalam artikel ini, HH.Dalai Lama menjelaskan betapa pentingnya praktik berlindung ini. Naskah ini adalah ringkasan ceramah Dharma yang diberikan oleh His Holiness di New Delhi pada awal tahun 1960.

Dari sudut pandang Buddhisme, batin dari orang biasa [bersifat] lemah dan mengalami penyimpangan karena kekuatan delusi dan hambatan emosioanal yang ada di dalam diri orang yang bersangkutan.

Karena kelemahan dan penyimpangan ini, ia tidak dapat melihat sesuatu sebagaimana adanya ; apa yang ia lihat adalah suatu pandangan yang terpelintir dan didefinisikan oleh 'penyakit mental' dan prasangkanya sendiri.

Tujuan dari Buddhisme sebagai sebuah agama adalah untuk menghilangkan elemen-elemen peggangu tersebut dari batin sehingga memudahkan kita [mempunyai] persepsi yang benar (valid).

Sebelum elemen-elemen penghambat tersebut dapat dihilangkan, persepsi seseorang akan selalu ternodai, tetapi sekali delusi tersebut dapat dihilangkan sampai ke akar-akarnya, seseorang akan memasuki keadaan di mana [ia] akan selalu melihat realitas sebagaimana adanya. Kemudian, karena batin berada dalam kebijaksanaan dan kebebasan sempurna, tubuh dan ucapan secara otomatis berubah menjadi lebih baik. Hal ini menguntungkan baik bagi diri sendiri maupun makhluk lain dalam kehidupan saat ini dan juga kehidupan mendatang. Karena itu dikatakan bahwa Buddhisme bukanlah suatu 'jalan kepercayaan' tetapi 'jalan yang beralasan dan berpengetahuan'.

Kami orang Tibet beruntung karena lahir dalam masyarakat yang mana pengetahuan spiritual tersedia dan sangat dihargai.

Bagaimanapun, terlahir dalam kondisi demikian mungkin [menyebabkan] kadang-kadang kita menganggap [pengetahuan/ajaran] tersebut benar. [Padahal] Buddha sendiri mengatakan, "Uji kata-kataku seperti seorang ahli emas membeli emas dan hanya dengan cara demikian menerima [ajaran tersebut]."

Buddha mengajar selama waktu yang lama dan kepada orang-orang dari semua latar belakang dan tingkatan intelegensi. Konsekuensinya, setiap ajaran beliau haruslah dipertimbangkan artinya dengan seksama dan dievaluasi untuk menentukan apakah [ajaran tersebut] benar secara harafiah atau hanya perlambangan (kiasan) saja. Banyak ajaran yang diberikan dalam keadaan tertentu atau kepada makhluk dengan pemahaman terbatas. Menerima suatu doktrin atau aspek dari doktrin tanpa terlebih dahulu menelitinya dengan seksama secara analitis adalah seperti membangun sebuah puri / istana di atas es. Praktik kita akan selalu tidak stabil dan akan kekurangan dasar yang kokoh dan dalam.

Apakah arti mengatakan "mempraktikkan Dharma"?

Dharma didefinisikan sebagai "sesuatu yang mengendalikan", yaitu suatu tradisi spiritual yang mengendalikan atau membimbing seseorang agar terhindar dari penderitaan. Buddhisme menyatakan bahwa meskipun saat ini batin kita dikuasai oleh delusi dan distorsi (hambatan), pada dasarnya ada aspek dari batin yang sifatnya murni dan tak ternodai, dan dengan meningkatkan kemurnian/ kesucian ini dan menghilangkan hambatan mental, kita akan terhindar dari penderitaan dan pengalaman yang tidak memuaskan. Buddha mengajarkan potensi kesucian ini sebagai paham mendasar dari ajarannya, dan Dharmakirti, seorang ahli logika dari India yang muncul 1 abad kemudian, membuktikan kebenarannya secara logika.

Ketika bibit pencerahan ini telah cukup diolah / ditngkatkan, kita akan mendapatkan pengalaman nirvana, bebas dari semua penderitaan samsara.

Seperti konsep bibit pencerahan, Dharmakirti membuktikan kebenaran semua spektrum paham Buddhisme secara logika, termasuk hukum karma, konsep kelahiran kembali, kemungkinan untuk memperoleh pembebasan dan kemahatahuan, dan sifat dari tiga permata perlindungan : Buddha, Dharma, dan Sangha.

Sebagai mode praktik yang aktual, suatu hal yang keliru untuk mempraktikkan ajaran tanpa pemahaman secara logika terhadap doktrin tersebut. Sang praktisi seharusnya mengetahui dengan pasti apa yang ia lakukan dan mengapa [ia melakukan hal tersebut]. Karena bagi kita-kita yang menjadi bhikshu atau bhikshuni mendedikasikan seluruh hidup kita untuk mempraktikkan Dharma, kita seharusnya berhati-hati untuk mempraktikkannya dengan sangat teliti.

Sangha sangat penting peranannya untuk kestabilan ajaran, jadi kita seharusnya melakukan yang terbaik untuk menyamai Buddha sendiri. Siapapun yang akan mengambil pentahbisan (menjadi bhikshu) seharusnya pertama-tama memikirkannya dengan seksama; tidak ada gunanya menjadi bhikshu jika kita hanya menjadi bhikshu dengan kualitas rendah. Sangha mempunyai tanggung jawab mewujudkan sila. Jika seseorang ingin menjalani hidup yang biasa-biasa saja, lebih baik untuk meninggalkan kehidupan ke-bhikshu-an untuk peningkatan spritual yang lebih tinggi dan cukup mempraktikkan [Dharma] sebagai orang biasa saja semampu kita.

Semua agama di dunia serupa dalam hal mereka menyediakan metode untuk meningkatkan aspek batin yang bermanfaat dan menghilangkan aspek batin yang negatif. Buddhisme secara khusus adalah agama yang 'enak', karena berkembang di India di mana negara tersebut saat itu telah berada dalam posisi tinggi secara spritual dan filosofi. Buddhisme menghadirkan sebuah rangkaian ide spritual yang lengkap dan pendekatan rasional terhadap metode pengembangan spritual, Hal ini secara khusus penting dalam era modern sekarang ini, ketika batin yang rasional begitu diyakini. Karena segi rasionalisme ini Buddhisme hanya menemukan sedikit kesulitan ketika berhadapan dengan dunia modern. Sesungguhnya, banyak penemuan ilmu pengetahuan modern seperti fisika nuklir, yang dipandang sebagai penemuan baru, telah lama didiskusikan dalam berbagai kitab suci Buddhis.

Karena nasihat terakhir Buddha kepada para siswanya adalah mereka seharusnya tidak menerima apapun atas dasar keyakinan tetapi haruslah melalui penyelidikan rasional.

Karena itu dunia Buddhisme selalu menjaga agar semangat untuk menyelidiki/ meneliti tetap hidup dan berkembang dalam lingkungan Buddhisme. Hal ini tidak seperti banyak kepercayaan di dunia, yang hanya meletakkan kepercayaan semata atas suatu kebenaran dan karena itu mereka tidak diperkenankan melakukan penyelidikan apapun yang nampaknya akan mengancam deskripsi realitas mereka yang terbatas tersebut.

Apakah seseorang disebut Buddhis atau tidak ditentukan oleh apakah ia telah mengambil perlindungan kepada Triratna dengan murni atau tidak, dari hatinya yang paling dalam. Hanya mengucapkan doa-doa Buddhis, 'bermain tasbih, dan berpradaksina (mengelilingi stupa atau vihara atau candi) tidak menjadikan seseorang sebagai seorang Buddhis. Bahkan seekor monyetpun dapat dilatih untuk melakukan hal-hal tersebut. Dharma adalah masalah batin dan jiwa, bukan aktivitas eksternal (luar). Karena itu untuk menjadi seorang Buddhis seseorang harus

mengerti dengan tepat apakah Tiga Permata – Buddha, Dharma, dan Sangha– tersebut, dan bagaimana mereka berkaitan dengan kehidupan spritual kita.

Ada Buddha penyebab perlindungan (yang mengajarkan kita perlindungan), semua Buddha di masa lampau, sekarang, dan yang akan datang, yang paling relevan bagi kita adalah Buddha Sakyamuni, dan ada hasil perlindungan Buddha, atau berlindung kepada potensi untuk pencerahan yang kita miliki sendiri, kepada Buddha yang kelak kita akan menjadi. Sedangkan untuk Dharma, ada Dharma yang diajarkan [seperti yang tertulis] dalam kitab suci, dan ada juga realisasi tentang apa yang diajarkan, yang ditemukan dalam batin orang-orang yang telah menerima transmisi. Yang terakhir adalah berlindung kepada Sangha, baik bhikshu biasa, yang melambangkan Sangha, maupun Arya Sangha- makhluk yang telah mendapatkan pengalaman meditasi tentang kebenaran mutlak.

Karena itu dikatakan bahwa Buddha adalah Guru, Dharma adalah jalan, dan Sangha adalah pendamping spritual yang sangat membantu.

Dari ketiga hal ini, yang paling penting bagi kita sebagai individu adalah Dharma, karena pada akhirnya yang dapat menolong kita adalah diri kita sendiri. Tidak ada orang yang mampu mendapatkan pencerahan bagi kita atau memberikan pencerahan kepada kita. Pencerahan datang hanya kepada mereka yang mempraktikkan Dharma dengan baik, kepada mereka yang mengambil (mempelajari) Dharma dan menerapkannya untuk meningkatkan [kualitas] kesinambungan mental mereka.

Karena itu, dari tiga permata, Dharma lah pelindung yang paling utama. Dengan mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan Dharma, hidup kita menjadi satu dengan Dharma, dan pencerahan akan dapat tercapai dengan segera.

Semua Guru Agung Kadampa pada masa lampau menekankan bahwa berlindung haruslah dipraktikkan dalam konteks suatu kepedulian yang besar tentang hukum sebab dan akibat ; hal ini membutuhkan suatu kepatuhan kepada hukum karma sebagai pendukung.

Buddha mengatakan,

“Kita adalah pelindung dan juga musuh bagi diri kita sendiri.”

Buddha tidak dapat melindungi diri kita, hanya ketaatan kita terhadap hukum karma yang dapat [melindungi diri kita].

Batin dari orang biasa tidak disiplin dan tidak terkontrol.

Agar dapat melakukan praktik Buddhis yang lebih tinggi, seperti mengembangkan samadhi atau pandangan terhadap kesunyataan, atau ikut serta dalam metode yoga dari berbagai sistem tantrik, pertama-tama kita harus membangkitkan batin yang disiplin. Dengan perlindungan dan disiplin diri sebagai basis kita dapat dengan mudah mendapatkan pengalaman yang selalu meningkat dalam praktik Dharma yang lebih tinggi. Tanpa fondasi disiplin, praktik yang lebih tinggi tidak akan membawa hasil. Setiap orang ingin mempraktikkan teknik yang lebih tinggi, tetapi pertama-tama kita harus bertanya kepada diri sendiri apakah kita telah menguasai praktik prasyarat yang lebih rendah seperti disiplin.

Tujuan dari berlindung adalah untuk mentransformasikan orang biasa menjadi Buddha. Ketika tujuan ini tercapai, tujuan dari perlindungan telah terpenuhi.

Saat batin kita telah menjadi Buddha, [maka] ucapan kita menjadi Dharma, tubuh kita menjadi Sangha. Walaupun demikian, pencapaian dari tingkatan yang mulia ini bergantung pada praktik Dharma kita sendiri. Menyuruh orang lain melakukan praktik dan berharap manfaat spiritual yang didapat orang tersebut menjadi milik kita adalah suatu mimpi yang mustahil. Untuk memurnikan batin kita dari karma buruk dan persepsi yang salah dan meningkatkan kualitas pencerahan dalam batin kita, kita sendiri yang harus melakukan praktik dan mengalami tingkatan-tingkatan spritual.

Ke 108 jilid kata-kata Buddha yang diterjemahkan ke dalam bahasa Tibet Kangyur alias Tripitaka Tbetan mempunyai satu tema penting: memurnikan batin dan membangkitkan kualitas dalam batin tersebut. Tidak satu pun disebutkan [dalam kitab-kitab tersebut] bahwa ada orang lain yang dapat melakukan hal ini untuk diri kita. Karena itu dalam hal ini para Buddha nampaknya terbatas kemampuannya- mereka hanya dapat membebaskan kita dengan cara menginspirasi kita untuk mempraktikkan ajaran mereka. Banyak Buddha telah datang [ke dunia] sebelumnya tetapi kita tetap masih berada dalam samsara.

Hal ini bukan karena para Buddha tersebut kekurangan welas asih tetapi karena kita tidak mampu untuk mempraktikkan ajaran mereka. Kemajuan individual pada jalan spritual bergantung pada usaha dari masing-masing individu tersebut. Proses pembangkitan sendiri mempunyai banyak tingkatan. Meskipun demikian, untuk para pemula, menghindari 10 jalan [karma] negatif dan melaksanakan 10 jalan [karma] bajik (yang merupakan lawan dari 10 jalan [karma] negatif), adalah kebutuhan yang pertama. [Lihat buku ceramah Dagpo Rinpoche tentang Karma]. Tiga dari jalan [karma] tersebut berkaitan dengan tindakan fisik, [yaitu membunuh, mencuri, dan berbuat asusila]. Daripada membunuh kita seharusnya menghargai dan menyayangi kehidupan ; daripada mencuri kita sebaiknya dengan rela memberikan apa yang dapat kita berikan untuk membantuk makhluk lain ; daripada mengambil istri orang lain , kita seharusnya menghormati perasaan orang lain. Empat hal lain berkaitan dengan ucapan : Daripada berbohong kita seharusnya selalu mengucapkan kebenaran ; daripada menyebabkan ketidakharmonisan di antara orang lain dengan memfitnah mereka kita seharusnya menganjurkan kebajikan dengan berbicara mengenai kualitas baik mereka. Ucapan yang kasar dan menyakitkan terhadap orang lain seharusnya diganti dengan kata-kata yang lembut, sopan, dan penuh kasih; percakapan yang tak berarti seharusnya dihindari dan diganti dengan aktivitas yang bermanfaat.

Akhirnya, tiga hal berkaitan dengan batin: kemelekatan [harus] diatasi dan ketidakmelekatan dibangkitkan; niat jahat kepada orang lain harus diganti dengan perasaan cinta kasih dan welas asih ; pandangan keliru dihilangkan dan sikap realistis dibangkitkan. Kesepuluh disiplin sebaiknya dipatuhi oleh setiap umat Buddha. Tidak melakukan hal-hal ini ketika melakukan praktik metode tantrik yang lebih tinggi adalah [sikap] membodohi diri sendiri. Kesepuluh hal ini adalah praktik yang sederhana, kesemuanya dapat ditaati oleh setiap orang, meskipun demikian mereka adalah langkah pertama bagi setiap orang yang ingin melakukan praktik yoga yang penuh kekuatan yang menghasilkan pencerahan dalam satu kali kehidupan. Ketika kita mengambil perlindungan dan menjadi Buddha kita harus menghormati keluarga para Buddha. Melakukan salah satu dari kesepuluh jalan [karma] negatif setelah mengambil perlindungan adalah sikap yang menghina Buddhisme.

Tidak ada yang menyuruh anda untuk menjadi umat Buddha. Jika anda seorang Buddhis, ini adalah hasil dari pilihan anda sendiri. Karena itu anda seharusnya mengubah sifat anda agar memenuhi syarat.

Kualifikasi/ syarat minimal adalah menghindari 10 jalan [karma] negatif dan membangkitkan 10 hal yang berlawanan dengannya. (melakukan 10 jalan [karma] positif). Memang, tidak ada manusia yang sempurna ; tetapi jika kita ingin menyebut diri kita seorang Buddhis, kita harus melakukan suatu usaha.

Ketika kita melihat sesuatu yang menyebabkan kemelekatan atau kemarahan timbul dalam diri kita setidaknya kita berusaha untuk melakukan suatu usaha agar kita tidak dikuasai oleh keadaan batin yang terdistorsi (terganggu) ini tetapi sebaliknya kita mempertahankan sikap yang bebas dan penuh cinta kasih.

Esensi dari [mempraktikkan] Dharma adalah peningkatan kualitas batin, karena semua karma positif dan negatif yang dikumpulkan oleh tubuh, ucapan berasal dari dan dipengaruhi oleh batin. Jika kita tidak dapat membangkitkan suatu kepedulian akan proses mental kita dan kemampuan untuk memotong arus pikiran negatif ketika mereka timbul, bermeditasi selama 20 tahun dalam sebuah gua hanya bernilai kecil. Sebelum mencari gua, kita seharusnya mencari kualitas baik dalam batin kita dan membangkitkan kemampuan untuk hidup sesuai dengan Dharma. Hanya dengan demikian penyepian kita dalam gua meditasi yang terpencil akan membawa hasil yang lebih baik, bukannya seperti seekor beruang yang sedang berhibernasi. (Seekor beruang akan menyepi alias tidur selama musim dingin).

Orang-orang yang berbicara mengenai retreat tantric sedangkan 10 fondasi dharma masih jauh dari diri mereka hanya akan menghasilkan kumpulan lelucon tentang diri mereka sendiri saja. Sebagai seorang manusia, kita dapat mencapai pencerahan dalam satu kali kehidupan. Tetapi, hidup itu singkat dan banyak dari waktu hidup kita telah berlalu. Kita seharusnya menanyakan kepada diri kita sendiri berapa banyak kemajuan spritual yang telah kita perbuat. Kematian dapat datang pada diri kita setiap saat dan ketika hal ini terjadi, kita harus meninggalkan semua hal kecuali jejak mental (jejak Karma) dari perbuatan-perbuatan semasa kita hidup.

Jika telah mempraktikkan Dharma selama hidup kita, telah mencoba untuk hidup sesuai dengan Dharma, atau telah mendapatkan realisasi Dharma, energi ini akan ada dalam diri kita. Sebaliknya, jika hidup kita telah dihabiskan untuk hal-hal negatif, kesadaran yang berjalan ke dunia mendatang akan terbenam dalam pikiran negatif dan dibayang-bayangi oleh memori dari jalan samsara kita. Sekarang, sewaktu kita mempunyai kemampuan untuk mempraktikkan Dharma, kita seharusnya melakukannya dengan sungguh-sungguh dan dengan murni. Praktik Dharma membawa kebahagiaan dan keharmonisan baik bagi diri kita maupun bagi para makhluk di sekeliling kita, bahkan dalam kehidupan sekarang.

Jika kita tidak dapat mencapai pencerahan dalam kehidupan sekarang, hal ini akan memberikan kita permata pemenuh harapan yang dapat kita bawa pada kehidupan kita selanjutnya untuk menolong kita di jalan spiritual.

Pada akhirnya, masa depan kita berada dalam tangan kita. Kebanyakan orang membuat rencana fantastis untuk minggu depan, untuk bulan depan, dan untuk tahun depan, tetapi apa yang

terpenting adalah mempraktikkan Dharma saat ini. Ketika ini semua telah dilaksanakan, semua rencana kita akan terpenuhi.

Ketika kita melakukan aktivitas kebajikan hari ini, hukum kemunculan yang bergantung (Pali: Paticca Samupada] memastikan bahwa arus perubahan positif akan segera terjadi.

Ini adalah kemuliaan sebagai manusia. Manusia memiliki kemampuan untuk secara dinamis mempengaruhi keadaan kehidupan mendatangnya sendiri dengan menerapkan kebijaksanaan yang dapat membeda-bedakan untuk setiap aktivitas tubuh, ucapan, dan batin. Menggunakan dan membangkitkan kebijaksanaan yang dapat membedabedakan ini adalah mengekstrak esensi mendasar dari kehidupan manusia.

Dedikasi :

Semoga tulisan ini dapat memberikan inspirasi bagi mereka yang membacanya, untuk mau mempraktikkan Dharma agung dari Buddha Sakyamuni ini, khususnya mempraktikkan perlindungan kepada Triratna dengan sungguh-sungguh. Semoga dengan kebajikan yang diperoleh dari menyusun, membaca, dan menyebarkan tulisan ini dapat membawa kita terhindar dari kelahiran di tiga alam rendah dan menyebabkan kita dapat segera mencapai pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua makhluk.

Sumber : www.fpmt.org.

Diterjemahkan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris oleh:

Losang Chopel dan Glenn H Mullin. Diambil dari

“Pengajaran di Tushita”, diedit oleh Nicholas

Ribush dengan Glenn H Mullin, Mahayana

Publications, New Delhi, 1981.

Diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh:

Tim Penerjemah Kadam Choe Ling Bandung,

Agustus 2001.

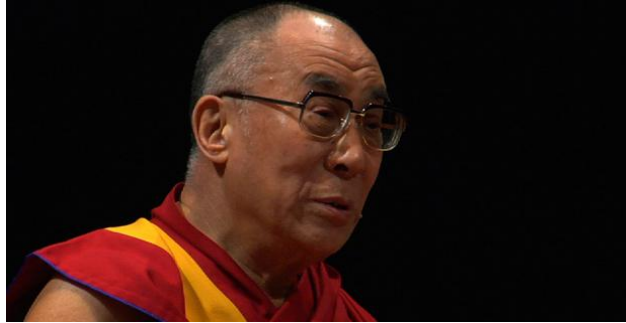
Diposting oleh [DHAMMA VAGGA Tidak ada komentar:](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[Blog This!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Yang Mulia Dalai Lama](#)

Kamis, 17 November 2011

[Belas Kasih Dan Pribadi](#)



Tujuan Hidup

Pertanyaan yang sering timbul dalam diri kita saat kita memikirkannya secara sadar atau tidak, adalah: Apakah tujuan hidup itu? Saya telah lama memikirkan pertanyaan ini dan saya ingin menyumbangkan pemikiran saya dengan harapan, agar pemikiran ini dapat secara langsung memberi manfaat praktis kepada mereka yang membacanya.

Saya percaya, bahwa tujuan hidup itu adalah untuk mendapatkan kebahagiaan. Sejak lahir, setiap manusia menginginkan kebahagiaan, bukan penderitaan. Kondisi sosial, pendidikan, ataupun ideologi, tidak dapat mempengaruhi hal ini. Kita semua menginginkan kepuasan batin. Saya tidak tahu apakah alam semesta dengan galaksi-galaksi, bintang-bintang dan planet-planetnya yang tidak terhitung jumlahnya itu, mempunyai arti yang lebih dalam. Yang pasti adalah, bahwa semua manusia yang hidup di atas bumi ini, menghadapi persoalan dalam mencari kebahagiaan untuk dirinya sendiri. Sehubungan dengan ini, yang penting adalah menemukan kondisi-kondisi yang dapat menciptakan kebahagiaan yang sempurna.

Bagaimana Mencapai Kebahagiaan

Sebagai tahap permulaan, kebahagiaan dan penderitaan masing-masing dapat dibagi dalam dua kategori, yaitu batiniah dan jasmaniah. Dari kedua hal tersebut, yang paling berpengaruh dalam kehidupan kita adalah pikiran. Kecuali bila kita sakit berat atau kehilangan kebutuhan-kebutuhan dasar, maka kondisi jasmani hanya mengambil peran kedua dalam kehidupan kita. Bilamana tubuh dalam keadaan sehat, kita biasanya mengabaikannya. Tetapi batin kita mencatat setiap peristiwa, walaupun hal yang paling kecil sekalipun. Kerana itu kita harus berusaha keras untuk memperoleh ketenangan batin.

Dari pengalaman saya yang terbatas ini, saya berpendapat bahwa ketenteraman batin yang paling tinggi datang dari pengembangan cinta kasih dan belas kasih.

Makin banyak kita membahagiakan orang lain, makin besar pula kepuasan batin kita. Dengan memelihara suatu hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain, maka otomatis pikiran kita menjadi tenteram. Kondisi ini dapat membantu menghilangkan rasa takut dan memberi kekuatan pada kita untuk menghadapi setiap cobaan. Hal ini juga sangat berperan dalam keberhasilan kita dalam kehidupan. Selama hidup di dunia ini, kita tidak dapat terhindar dari berbagai masalah. Bila saat itu kita kehilangan harapan dan putus asa, maka ini berarti

berkurangnya kemampuan kita dalam menghadapi kesukaran. Sebaliknya, bilamana kita selalu ingat, bahwa bukan kita saja, tetapi juga orang lain mengalami penderitaan, maka pandangan yang realistis ini dapat memperbesar tekad dan kemampuan kita untuk mengatasi semua kesukaran-kesukaran. Sebenarnya dengan sikap demikian, setiap kesukaran baru dapat dilihat sebagai suatu kesempatan berharga untuk mengembangkan batin kita.

Dengan demikian secara berangsur-angsur kita dapat memiliki perasaan belas kasih, yang berarti bahwa kita dapat mengembangkan perasaan simpati yang tulus untuk penderitaan orang lain, dan menimbulkan kemampuan kita untuk membantu meringankan penderitaan mereka. Sebagai hasilnya, ketenangan dan kekuatan batin kita akan bertambah.

Kebutuhan Kita Akan Cinta Kasih

Alasan yang paling penting, mengapa cinta kasih dapat membawa kebahagiaan yang besar, adalah karena naluri kita secara alamiah mengharapkan hal-hal itu di atas segala-galanya. Kebutuhan akan cinta kasih merupakan hal yang paling mendasar dari keberadaan kita. Hal ini adalah akibat dari ketergantungan kita semua dalam membagi cinta kasih terhadap sesama. Bagaimanapun pandainya seseorang, jika ia harus hidup sendiri, ia tidak akan mampu bertahan lama. Bagaimanapun bersemangat dan mandirinya seseorang di waktu jayanya, orang itu pasti tergantung pada bantuan orang lain di waktu sakit atau di masa tuanya.

Saling ketergantungan itu adalah hukum alam. Tidak hanya makhluk-makhluk yang tinggi tingkat kehidupannya, tetapi juga serangga-serangga yang sangat kecil, makhluk-makhluk yang tanpa agama, hukum, atau pendidikan, dapat bertahan dengan bekerja sama berdasarkan pengenalan, pembawaan, dan saling ketergantungan. Semua perwujudan, mulai dari planet yang kita huni ini sampai pada lautan, awan, hutan-hutan, dan bunga-bunga yang ada di sekitar kita, muncul karena aliran gabungan/interaksi tenaga. Tanpa saling keterkaitan satu dengan yang lain, mereka dengan sendirinya akan hancur lebur.

Karena manusia itu sendiri sangat tergantung pada bantuan orang lain, maka kebutuhan akan cinta kasih merupakan hal yang paling mendasar. Oleh karena itu kita membuntuhkan rasa tanggung jawab dan perhatian yang tulus untuk kesejahteraan orang lain.

Kiat harus memikirkan siapakah kita sebenarnya. Kita bukan benda yang dibuat oleh mesin. Jika kita hanya merupakan sebuah mesin, maka mesin itu akan dapat mengurangi penderitaan dan akan dapat memenuhi semua kebutuhan-kebutuhan kita. Karena kita bukan suatu benda atau mesin, maka tidak benar kalau kita menggantungkan harapan untuk kebahagiaan hanya pada perkembangan di luar diri kita sendiri. Kita harus juga memikirkan asal-usul dan sifat kita untuk menemukan apa yang kita inginkan.

Mengesampingkan pertanyaan yang rumit mengenai ciptaan dan evolusi dari alam semesta, paling tidak kita setuju bahwa kita adalah hasil produk dari kedua orang tua kita. Pada umumnya, kelahiran kita tidak hanya berdasarkan keinginan seksual, tetapi berdasarkan keinginan kedua orang tua kita untuk mempunyai anak. Keputusan itu didasarkan atas tanggung jawab dan janji kasih sayang orang tua untuk membesarkan anaknya, hingga anak itu dapat berdikari. Jadi cinta kasih orang tua kita, terlibat langsung dalam keberadaan kita.

Dari sejak tahap pertama kehidupan, kita tergantung pada kasih sayang ibu. Menurut pendapat beberapa ilmuwan, keadaan mental seorang wanita yang hamil, baik tenang atau gelisah, secara fisik dapat mempengaruhi bayi dalam kandungannya.

Ungkapan kasih sayang sangat penting pada waktu kelahiran. Sewaktu menyusu kepada Ibu, secara alamiah kita merasa dekat dengannya, dan ia juga pasti merasa sayang terhadap kita, karena jika ia kesal atau marah maka air susunya tidak dapat keluar dengan lancar.

Masa penting dari perkembangan otak, yang dimulai dari saat kelahiran hingga usia 3 atau 4 tahun adalah saat dimana hubungan fisik yang menyenangkan merupakan faktor yang paling penting bagi pertumbuhan seorang anak. Jika anak tidak pernah sepeluk, dibelai, atau dicintai, perkembangannya akan terganggu dan terganggu dan otaknya tidak akan berkembang sebagaimana mestinya.

Seorang anak tidak dapat bertahan hidup tanpa perhatian dari orang lain, cinta kasih adalah makanan yang terpenting baginya. Kebahagiaan di masa kecil, berkurangnya rasa takut dan perkembangan rasa percaya dirinya yang sehat secara langsung tergantung pada cinta kasih yang diterimanya.

Pada jaman ini, begitu banyak anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak bahagia. Jika mereka tidak menerima kasih sayang sebagaimana mestinya, maka di kemudian hari mereka juga jarang dapat menyayangi orang lain. Hal ini sungguh menyedihkan. Bilamana anak-anak menjadi besar dan mulai masuk sekolah, mereka membutuhkan bimbingan dari guru-guru mereka. Kalau gurunya di samping memberi pendidikan akademik juga mempersiapkan murid-muridnya untuk kehidupan di kemudian hari, maka anak-anak ini akan mempunyai rasa hormat dan percaya diri dan apa yang telah diajarkan oleh gurunya akan meninggalkan kesan yang dalam serta tak terlupakan dalam diri mereka.

Sebaliknya pelajaran yang diajarkan oleh seorang guru yang tidak mempunyai perhatian yang tulus mengenai kepentingan menyeluruh dari anak didiknya, maka ia akan dihormati hanya untuk sementara waktu saja dan kemudian dilupakan.

Demikian pula jika seorang sakit dirawat oleh seorang dokter yang memberikan perhatian dengan rasa kemanusiaan yang tinggi, maka orang tersebut akan merasa tenteram dan kepedulian dokter itu akan merupakan obat kesembuhan baginya, terlepas dari tingkat kepandaian dokter tersebut. Sebaliknya, jika seorang dokter kurang rasa kemanusiaannya dan memperlihatkan rasa yang kurang bersahabat, serta tidak sabar atau acuh tak acuh, maka seorang pasien akan merasa gelisah, walaupun dokter tersebut adalah seorang dokter yang paling pandai dan penyakitnya telah didiagnosa secara tepat. Tidak dapat disangkal bahwa, perasaan seorang pasien dapat mempengaruhi penyembuhannya. Pada saat kita melakukan percakapan dalam kehidupan sehari-hari, bila kita berbicara dengan perasaan manusiawi maka kita akan senang mendengarkannya, dan kita akan menanggapi percakapan tersebut sehingga pembicaraan menjadi menarik, walaupun mungkin topik yang dibicarakan kurang penting.

Di lain pihak, jika seseorang berbicara dengan kasar atau dingin, kita akan merasa tidak nyaman

dan berharap agar percakapan tersebut cepat selesai. Bermula dari hal-hal yang sepele sampai hal-hal yang utama, kasih sayang dan rasa hormat dari orang lain sangat penting bagi kebahagiaan kita.

Baru-baru ini saya bertemu dengan beberapa ilmuwan di Amerika yang mengatakan bahwa angka rata-rata penyakit mental di negara mereka sudah begitu tinggi, yaitu sekitar 12 persen. Ternyata sebab utama dari perasaan depresi, bukan kurangnya materi, tetapi hilangnya rasa kasih sayang dari sesamanya.

Jadi seperti yang telah saya uraikan di atas satu hal adalah jelas bagi saya yaitu secara sadar atau tidak, dari sejak kita lahir, kita butuh kasih sayang. Anak-anak maupun orang dewasa, semuanya akan cenderung mengharapkannya.

Saya percaya bahwa tak seorang pun dilahirkan tanpa kebutuhan akan cinta kasih. Terbukti dengan adanya beberapa aliran pemikiran modern menyatakannya, manusia tetap tidak dapat dianggap sebagai hal badaniah semata-mata. Tak ada benda, bagaimanapun bagus dan berharganya, yang dapat menimbulkan rasa kasih sayang kita, karena identitas dan watak kita yang sesungguhnya, terletak dalam alam pikiran yang subyektif.

Pengembangan Belas Kasih

Beberapa teman pernah mengatakan kepada saya, bahwa walaupun cinta kasih dan kasih sayang sangat baik, keduanya tidak begitu relevan. Mereka mengatakan bahwa kemarahan dan kebencian sudah merupakan bagian dari sifat alamiah manusia, sehingga manusia pada umumnya akan selalu dikuasai olehnya. Saya tidak setuju dengan anggapan tersebut.

Kehadiran kita sebagai manusia seperti sekarang ini telah berlanjut kurang lebih seratus ribu tahun yang lampau. Saya rasa kalau selama ini manusia terutama dikuasai oleh rasa marah dan benci, maka jumlah penduduk akan berkurang. Tetapi saat ini, walaupun banyak terjadi peperangan, kita ketahui bahwa jumlah penduduk dunia lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya. Ini menunjukkan, bahwa cinta kasih dan belas kasih masih berperan di dunia ini. Dan ini sebabnya mengapa peristiwa yang tidak menyenangkan menjadi DERITA, sedangkan kegiatan belas kasih yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dianggap seperti hal-hal biasa yang tidak perlu mendapat perhatian.

Sejauh ini saya hanya membahas manfaat batiniah dari belas kasih, tetapi sifat ini juga bermanfaat untuk kesehatan badan. Menurut pengalaman pribadi saya, mental yang stabil dan fisik yang baik saling mempengaruhi secara langsung. Tidak dapat diragukan bahwa kemarahan dan kegelisahan membuat kita lebih mudah terserang penyakit. Di lain pihak jika pikiran kita tenang maka tubuh kita tidak akan mudah menjadi sasaran penyakit.

Tetapi benar juga kalau dikatakan bahwa kita mempunyai rasa ego besar yang menghalangi perasaan cinta kasih kita terhadap orang lain. Kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai bila pikiran kita tenang dan pikiran yang damai hanya dapat terjadi oleh belas kasih. Jadi bagaimana dapat kita mengembangkan hal ini? Tidak cukup kalau kita hanya memikirkan betapa manisnya belas kasih itu! Kita membutuhkan usaha bersama untuk mengembangkannya, kita harus

menggunakan semua pengalaman dalam kehidupan kita untuk mengubah pikiran dan kelakuan kita yang tidak benar.

Pertama-tama, kita harus mengerti dengan jelas apa arti belas kasih itu. Banyak bentuk dari rasa belas kasih tercampur dengan keinginan dan kemelekatan. Contohnya rasa sayang orang tua kepada anak seringkali tercampur dengan perasaan emosional sehingga secara keseluruhan hal ini bukanlah merupakan belas kasih. Juga dalam pernikahan, cinta kasih antara suami istri terutama pada permulaan, ketika pasangan itu masih belum saling mengenal watak masing-masing lebih mendalam, lebih banyak mengandung kemelekatan daripada cinta kasih sejati. Keinginan kita menjadi begitu kuat, sehingga orang yang kita kasih kelihatannya baik, walaupun pada kenyataannya pria atau wanita itu buruk sifatnya. Di samping itu kita mempunyai kecenderungan untuk membesar-besarkan sifat baiknya. Jadi ketika salah satu pasangan itu sifatnya berubah, pasangan yang lain seringkali merasa kecewa dan sikapnya akan berubah pula. Hal ini menunjukkan bahwa cinta kasih lebih banyak dimotivasi oleh kebutuhan pribadi daripada perhatian yang tulus terhadap orang lain.

Belas kasih yang sejati tidak hanya merupakan suatu tanggapan emosional, tetapi merupakan suatu janji yang teguh berdasarkan akal sehat. Oleh karena itu, sikap belas kasih yang sejati terhadap orang lain, tidak akan berubah walaupun orang itu berkelakuan tidak baik.

Sudah pasti, pengembangan sikap belas kasih semacam ini tidak mudah. Marilah kita mempertimbangkan fakta-fakta berikut ini.

Apakah manusia itu cantik dan baik atau jelak dan rewel, mereka adalah makhluk hidup, sama seperti kita sendiri, mereka menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Mereka mempunyai hak yang sama untuk mengatasi penderitaan dan untuk memperoleh kebahagiaan. Setelah mengetahui bahwa semua makhluk mempunyai hak yang sama untuk menginginkan dan memperoleh kebahagiaan, dengan sendirinya anda merasakan empati (persamaan) dan merasa dekat dengan mereka. Dengan membiasakan diri untuk mendahulukan kepentingan orang lain, anda mengembangkan kepedulian untuk orang lain, dengan harapan dapat menolong mereka mengatasi masalah-masalah mereka.

Keinginan ini tidak pandang bulu dan berlaku untuk semua orang. Selama makhluk hidup mengalami kesenangan dan kesedihan seperti kita sendiri, tidak ada alasan untuk membedakan mereka atau mengubah kepedulian kita, jika mereka berperilaku negatif.

Saya tekankan, bahwa dengan kesebaran anda bisa mengembangkan belas kasih semacam ini. Tentu saja, egoisme dan kemelekatan kita, khususnya "KEAKUAN" dapat menghalangi timbulnya rasa belas kasih yang sejati. Rasa belas kasih yang sejati hanya dapat dialami, jika sifat mementingkan diri (ego) ini dapat disingkirkan. Marilah kita mulai mengembangkannya sekarang.

Bagaimana Kita Memulainya

Kita harus mulai dengan menyingkirkan hal-hal yang banyak merintanginya dalam mengembangkan belas kasih, yaitu kemarahan dan kebencian. Seperti kita semua ketahui, hal ini

merupakan perasaan yang sangat kuat, yang dapat mempengaruhi pikiran kita. Meskipun begitu mereka dapat dikendalikan. Bilamana mereka tidak dapat dikendalikan, perasaan yang tidak baik ini dapat mengganggu dan menghalangi usaha kita dalam mencari kebahagiaan.

Pada awalnya sangatlah berguna untuk menyelidiki apakah kemarahan itu memiliki nilai atau tidak. Kadangkala pada saat kita sedang berkecil hati karena suatu kesulitan, kemarahan tampaknya dapat menolong, seolah-olah dapat menambah energi, kepercayaan diri dan tekad. Pada saat demikian, kita harus memeriksa keadaan mental kita dengan hati-hati. Walaupun benar bahwa kemarahan dapat menimbulkan ekstra energi, tetapi bila kita menelaah sifat dari energi ini maka yang kita temukan adalah suatu kegelapan; kita tidak yakin apakah energi tersebut hasilnya akan positif atau negatif. Ini disebabkan karena kemarahan memudahkan bagian otak kita yang baik, yaitu rasionalitas. Jadi energi dari rasa marah hampir selalu tidak dapat dipercaya. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan besar yang tidak menguntungkan pada perilaku. Jika kemarahan sampai pada puncaknya, maka orang dapat tampak seperti orang gila. Tingkah laku seperti ini dapat merusak dirinya sendiri dan orang lain. Maka lebih baik bila kita dapat mengembangkan tenaga yang sama kuat lebih terkendali sehingga dapat mengatasi keadaan yang sulit.

Tenaga ini datang tidak hanya dari belas kasih, tetapi juga dari akal sehat dan kesabaran, dan merupakan obat yang manjur untuk mencegah kemarahan. Sayangnya, banyak orang salah menilai dan menganggap hal tersebut sebagai suatu tanda kelemahan. Saya percaya bahwa yang sebaliknya adalah yang benar; yaitu bahwa hal tersebut justru tanda dari kekuatan batin. Belas kasih adalah alami, sejuk, damai, dan halus, tetapi bisa juga menjadi suatu kekuatan yang hebat. Orang yang mudah kehilangan kesabarannya, selalu gelisah dan tidak tenang hatinya. Bagi saya, bangkitnya kemarahan adalah tanda dari kelemahan.

Kalau ada suatu masalah, cobalah untuk tetap rendah hati dan tetap penuh pengertian supaya hasilnya bijak bagi semua orang. Tentu saja akan ada orang yang mau mencoba untuk mengambil keuntungan dari anda, tetapi jika aktivitas anda ini hanya mendorong agresinya yang tidak adil, maka ambillah suatu tindakan yang tegas. Namun hal ini harus dilakukan dengan belas kasih dan jika memang diperlukan suatu tindakan yang tegas, lakukanlah itu tanpa marah atau benci.

Anda harus menyadari, bahwa walaupun lawan-lawan anda tampaknya membahayakan, pada akhirnya, perbuatan buruk mereka akan merugikan mereka sendiri. Dalam pengendalian diri yang egois untuk melakukan pembalasan, anda harus ingat akan tekad anda untuk mempraktekkan belas kasih dan merasa wajib untuk membantu lawan tersebut, agar tidak menderita akibat dari tindakan-tindakan yang telah ia lakukan.

Jadi, karena tindakan-tindakan yang anda ambil sudah dipilih secara hati-hati, maka tindakan tersebut akan lebih berhasil, lebih cermat, dan lebih kuat. Pembalasan yang hanya didasarkan pada kekuatan membuta dari kemarahan jarang mengenai sasaran.

Sahabat dan Musuh

Saya harus menekankan sekali lagi bahwa belas kasih, akal sehat, dan kesabaran itu baik, tetapi dengan hanya berpikir mengenai hal-hal tersebut tidaklah cukup. Kita harus menunggu sampai

kesukaran-kesukaran muncul dan kemudian berusaha untuk mempraktekkannya. Siapakah yang menciptakan kesempatan-kesempatan tersebut? Tentunya bukan sahabat-sahabat kita, tetapi justru musuh-musuh kita. Merekalah yang mempersulit kita. Jadi jika kita sungguh-sungguh ingin belajar, kita harus menganggap musuh-musuh kita sebagai guru kita yang terbaik!

Untuk seseorang yang mendambakan belas kasih dan cinta kasih, latihan bertoleransi adalah yang utama dan oleh karenanya seorang musuh diperlukan. Kita harus berterima kasih kepada musuh-musuh kita, karena merekalah yang dapat membantu kita mengembangkan ketenangan batin. Seperti sering terjadi dalam kehidupan pribadi dan kehidupan bermasyarakat, dikarenakan perubahan dalam suatu keadaan, musuh bisa saja menjadi teman.

Amarah dan dendam selalu merugikan. Jika kita tidak melatih pikiran kita dan berusaha untuk mengurangi kekuatan negatifnya, maka mereka akan terus mengganggu dan mengacaukan usaha kita untuk mengembangkan batin. Amarah dan dendam adalah musuh-musuh kita yang sebenarnya. Kedua kekuatan ini harus dapat kita hadapi dan kalahkan, bukan musuh-musuh yang timbul-tenggelam sepanjang hidup kita.

Adalah wajar kalau kita ingin mempunyai teman. Bila anda tidak ingin menjadi seorang yang egois, maka anda juga harus peduli akan kepentingan orang lain. Anda harus memperhatikan orang lain, memikirkan kesejahteraan mereka, menolong, melayani mereka, banyak berteman dan banyak tersenyum. Hasilnya? Ketika anda membutuhkan bantuan, anda akan menemukan banyak penolong! Sebaliknya, jika anda mengabaikan kebahagiaan orang lain, maka pada akhirnya adalah yang menjadi orang yang kalah. Apakah persahabatan dapat dihasilkan melalui pertengkaran dan marah, iri hati dan persaingan? Saya rasa tidak. Hanya kasih sayang dapat membawa kita pada persahabatan yang sejati.

Dalam masyarakat yang materialistik seperti sekarang ini jika anda memiliki kekayaan dan kekuasaan, anda memiliki banyak teman. Sesungguhnya mereka bukanlah teman-teman anda; mereka adalah teman-teman dari uang dan kekuasaan anda. Kalau anda kehilangan pengaruh dan kekayaan, maka orang-orang ini biasanya sulit ditemukan.

Masalahnya adalah, ketika segala sesuatu dalam hidup kita di dunia ini berjalan dengan lancar, kita merasa yakin bahwa kita dapat mengatasi semuanya sendiri dan tidak membutuhkan teman, tetapi jika status dan kesehatan kita menurun, kita akan cepat menyadari betapa kelirunya anggapan tersebut. Pada saat itu kita mengetahui siapakah sebenarnya penolong kita dan siapakah yang benar-benar tidak berguna. Jadi untuk mempersiapkan diri akan kondisi tersebut, kita harus mencari sahabat yang baik yang dapat menolong kita bila kebutuhan muncul. Untuk itu kita sendiri harus berusaha menjadi orang yang mau peduli dengan kepentingan orang lain.

Kadang-kadang orang menertawakan saya, kalau saya mengatakan bahwa saya ingin mempunyai banyak teman. Saya menyukai orang yang mudah tersenyum, karenanya saya mempunyai kesulitan untuk mendapatkan teman yang lebih banyak dan mendapatkan lebih banyak senyum, terutama senyum yang tulus. Senyum itu banyak maknanya, misalnya senyum manis, senyum yang dibuat-buat, atau senyum diplomatik. Banyak senyum yang tidak menimbulkan rasa puas bahkan menimbulkan kecurigaan atau rasa takut. Benarkan demikian? Tetapi senyum yang tulus dan sungguh-sungguh akan menimbulkan rasa nyaman. Jika kita ingin senyum ini, maka kita

harus menciptakan suasana sehingga hal ini dapat mudah terjadi.

Belas Kasih dan Dunia

Sebagai kesimpulan, saya ingin secara singkat memperluas uraian pemikiran saya di luar topik yang terbatas ini. Kebahagiaan individu dapat disumbangkan untuk memperbaiki keadaan masyarakat secara keseluruhan.

Karena kita semua membutuhkan cinta kasih yang serupa, maka kita dapat menganggap setiap orang yang kita jumpai sebagai saudara, baik saudara laki-laki maupun saudara perempuan. Tidak peduli bagaimana perbedaan muka, pakaian, dan tingkah lakunya. Tidak ada perbedaan besar di antara kita dengan yang lainnya. Adalah suatu kebodohan, jika kita mempersoalkan perbedaan-perbedaan eksternal tersebut karena sifat dasar kita adalah sama.

Akhirnya, kemanusiaan adalah satu dan planet yang kecil ini adalah rumah kita bersama. Jika kita ingin melindungi rumah kita ini, maka kita masing-masing harus memiliki pengertian akan sifat belas kasih secara universal. Hanya perasaan ini sajalah yang dapat menghilangkan sifat egois yang menyebabkan manusia saling menipu dan saling menyalahgunakan.

Saya percaya bahwa dalam setiap lapisan masyarakat, keluarga, suku bangsa, di dalam dan di luar negeri, kunci untuk kebahagiaan dan keberhasilan yang lebih besar adalah rasa belas kasih yang besar pula. Kita tidak perlu menjadi orang yang religius, ataupun percaya pada suatu ideologi. Yang paling penting adalah mengembangkan kualitas sifat kemanusiaan kita yang baik.

Saya berusaha untuk memperlakukan siapa saja yang saya jumpai sebagai seorang sahabat lama. Hal ini memberi saya suatu kebahagiaan yang sejati. Ini adalah cara untuk mempraktekkan belas kasih.

Oleh Yang Mulia Dalai Lama

(Diterbitkan juga oleh: Dian Dharma, 1997)

(Judul Asli: *Compassion and The Individual* by Tenzin Gyatso, Wisdom Publications, 1991)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) [Tidak ada komentar](#):

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Yang Mulia Dalai Lama](#)